

[19] Burdelak W, Peplowska B. Night work and health of nurses and midwives — a review[J]. Med Pr, 2013, 64(3): 397-418.

[20] 周舒冬,李如职,陆佩霞,等. 佛山南海西樵镇已婚育龄妇女妇科疾病患病状况和影响因素分析[J]. 广东医学, 2012, 33(15): 2323-2326.

[21] 朱蒙蒙,赵丹鹤,叶洪娟,等. 子宫肌瘤危险因素病例对照 Logistic 回归分析[J]. 中国妇幼保健, 2015, 30(25): 4302-4304.

[22] Parazzini F, Tozzi L, Bianchi S. Pregnancy outcome and uterine fibroids[J]. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol, 2016, 34: 74-84.

[23] Ciebiera M, Wodarczyk M, Sabuszewska-Jóźwiak A, et al. Influence of vitamin D and transforming growth factor β 3 serum concentrations, obesity, and family history on the risk for uterine fibroids[J]. Fertil Steril, 2016, 106(7): 1787-1792.

[24] Okolo S O, Gentry C C, Perrett C W, et al. Familial prevalence of uterine fibroids is associated with distinct clinical and molecular features[J]. Hum Reprod, 2005, 20(8): 2321-2324.

[25] 田玉翠,代荫梅. 妊娠对子宫肌瘤大小的影响及相关因素分析[J]. 中国妇产科临床杂志, 2017, 18(3): 276-278.

[26] Laughlin S K, Herring A H, Savitz D A, et al. Pregnancy-related fibroid reduction[J]. Fertil Steril, 2010, 94(6): 2421-2423.

[27] Laughlin S K, Schroeder J C, Baird D D. New directions in the epidemiology of uterine fibroids[J]. Semin Reprod Med, 2010, 28(3): 204-217.

[28] Wise L A, Laughlintonmaso S K. Epidemiology of uterine fibroids from menarche to menopause[J]. Clin Obstet Gynecol, 2016, 59(1): 2-24.

(本文编辑 王菊香)

九宫格笔记在 ICU 新入职护士培训中的应用

孙蜜蜜,张其霞,卫庆

Application of 'Datura' note in training of new graduate nurses in ICU Sun Mimi, Zhang Qixia, Wei Qing

摘要:目的 提高 ICU 新入职护士培训效果。方法 将 2016 年新入职护士 28 人设为对照组,采取集中授课、实践一对一带教、阶段考核的培训方式;2017 年度新入职护士 30 人设为观察组,在对照组的基础上增加九宫格笔记的应用。培训结束后考核综合能力和调查培训效果评价。**结果** 观察组综合能力考核成绩及对本培训方式的认可度均显著优于对照组($P < 0.05, P < 0.01$)。**结论** 九宫格笔记应用于 ICU 新入职护士培训,有助于提高培训效果。

关键词:新入职护士; ICU; 培训; 九宫格笔记

中图分类号:R47;C975 **文献标识码:**B **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2019.12.076

如何更快更好地提高新入职护士的岗位胜任力,使之从容过渡到护士角色,适应临床一线工作,不仅是临床培训老师和新护士迫切关注的问题,更是整个护理团队提升护理质量,保障安全医疗的重要一环^[1-2]。传统新入职护士的培训采取集中授课、导师一对一指导及边学习边实践的方式^[3-4],然而 ICU 工作量大、节奏快,需掌握的监护技术繁多,新入职护士普遍反映工作压力大。为更好地解决此问题,我科培训组不断探索教学方式,2017 年将九宫格笔记教学法运用于新入职护士培训,取得良好效果,报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象 选取 2016 年度、2017 年度轮转 ICU 的新入职护士为研究对象。将 2016 年度新入职护士 28 人设为对照组,男 1 人,女 27 人;年龄(23.21±0.69)岁;将 2017 年度新入职护士 30 人设为观察组,男 2 人,女 28 人;年龄(23.10±0.71)岁。两组新入职护士均为 4 年制本科应届毕业生,两组年龄比较, $t =$

0.622, $P = 0.537$ 。ICU 培训组老师共 10 人,本科及以上学历,护师及以上职称,10 年及以上工作年限。

1.2 方法

1.2.1 培训方法

对照组由培训老师按照国家卫生计生委办公厅印发的《新入职护士培训大纲(试行)》,采取集中授课、实践一对一带教、阶段考核的方式实施培训。培训内容包括工作流程和规章制度,院感防控和安全教育,急危重症监护知识和操作技术,仪器使用和应急预案等。观察组在上述培训基础上增加九宫格笔记教学,具体如下。

1.2.1.1 关于九宫格笔记教学法 九宫格笔记又名曼陀罗笔记^[5],两横两竖便形成简易的九宫格。笔记有两种形式,围绕式和四面八方发散式。围绕式:将中心方格填入主题内容,周围 8 格按顺时针方向依次填入关键字。多用于流程、计划、行动步骤方面的安排。四面八方发散式:将中心格填入想要发挥的内容,四面八方填入与之相关的思考内容;也可将八格中的任意一格当做新的九宫格中心,发散思维。多用于多条目内容或需要扩散思路的主题思考。本培训采用围绕式和四面八方发散式相结合使用的方法,将临床知识、操作技术及相关经验相融合,用于培训中,

作者单位:温州医科大学附属第一医院(南白象院区)330 病区 ICU(浙江 温州, 325000)

孙蜜蜜:女,本科,护师

通信作者:孙蜜蜜, wzsunmimi1983@163.com

收稿:2019-01-09;修回:2019-03-09

促使新护士在临床实践中活学活用。

1.2.1.2 九宫格笔记(围绕式)的应用 在工作流程中的应用以重型颅脑损伤患者交班为例。在九宫格笔记的中间格填入患者信息,按从头到脚的顺序,依次在周围八格填入神经系统—呼吸系统—循环系统—消化系统—肾脏和内分泌—管路—液体管理—特检和检验,其中任意一格作为中心进行上述方式梳理,如神经系统,按照神志、瞳孔、GCS 评分、镇痛、镇静、谵妄等细分;每格内容的注意事项提取关键字记录在相应格子中,交班时按此顺序,既避免了遗漏,又把握了病情,便于后续护理中做到有的放矢,见图 1。适用该方式培训的内容还有 PICC 维护(用物准备—核对解释—消毒输液接头—脉冲式冲管—正压封管—评估穿刺点和导管—消毒导管—固定导管 8 个步骤顺时针填入九格中,再每格填入关键词),输血反应的处理(停止输血—更换管路输生理盐水—报告医生和护士长—配合医生抢救—监测生命体征—血袋、输血器送输血科—输血反应报告),仪器的使用(以有创呼吸机上机为例,准备呼吸机并自检—装搭配套管路—选择模式调节参数—模肺检测—连接患者—观察呼吸情况和氧饱和度)等。

神志	瞳孔	GCS 评分	呼吸系统	循环系统
肌力	神经系统	镇痛	人工气道形式 呼吸频率,机械通气 痰液色、量、质等	心率、心律、动脉压、 中心静脉压等
ICP	谵妄	镇静		
特检和检验			重型颅脑损伤患者	消化系统
血气、生化、血常规、 出凝血、头颅、胸部 CT、血管超声结果等				肠耐量情况(胃残余量? 腹泻?腹胀?) 大便色、量、质等
液体管理			管路	肾脏和内分泌
脱水剂 抗生素 血管活性药物 镇静镇痛药物 出入量情况等			人工气道 鼻/肠管 中心静脉置管 脑室/硬膜外/... 引流管等	尿液色、量、质 血糖范围 胰岛素用量等 (如有血液透析,注明透析参数,治疗量等情况)

图 1 ICU 重型颅脑损伤患者(九宫格笔记围绕式)交班要点(按顺时针方向阅读)

1.2.1.3 九宫格笔记(发散式)的应用 以多重耐药菌防控为例。在周围 8 格填入接触隔离—标准预防—清洁消毒—医疗废物—织物处置—抗生素—转运须知—隔离解除这些关键词。护理常规知识要点零散,逻辑关系不强,记忆难度较大,采用九宫格笔记将知识点以主题做发散式遍布,形成视觉化形象,由死记硬背转化为图像记忆,降低记忆难度,见图 2。

1.2.1.4 九宫格笔记(融合式)应用 以经口气管插管非计划拔管为例。责任护士 A,针对患者自行拔管反思自身原因:防范意识薄弱—约束器具使用不规范—未及时发现并识别烦躁谵妄—镇静镇痛药物使用指征掌握不全等。责任护士 B,针对患者自行吐管

导致的非计划拔管分析原因:未查看气管插管是否妥善固定—气囊漏气危害认识不足—未及时处理痰液口水—翻身时呼吸机管路牵拉等。责任护士 A、责任护士 B 分别针对不同原因采用上述任一种九宫格笔记查找细节原因,再综合讨论后制定出“针对性、个体化”的具体应对措施。这比笼统分析原因,更易使当事人接受;如此制定的措施也更有效果。

接触隔离 单间隔离,隔离标识,知识宣教等	标准预防 手卫生,职业防护,无菌操作等	清洁消毒 物品专用,及时消毒,消毒液(500 mg/L 含氯消毒剂)擦拭,每日至少 2 次
隔离解除 2 次间隔 24 h 培养阴性	多重耐药菌感染防控措施	医疗废物 双层黄色医疗垃圾袋
转运须知 提醒接收科室隔离要求,转运人员标准预防	抗生素 送检微生物标本,根据药敏用药	织物处置 橘红色感染性织物袋

图 2 多重耐药菌感染防控措施(九宫格笔记发散式)

1.2.2 评价方法 两组均于培训 4 个月后(新入职护士每 4 个月轮换一批)进行考核和培训效果评价。

①综合能力考核。培训组老师根据 ICU 专科特点,以 ARDS、重型颅脑损伤、创伤性失血性休克、感染性休克、主动脉夹层、急性肾功能不全 6 个病种分别制订模拟案例,包括病情判断、应急处置、专科知识、操作技能 4 个方面能力评分,每项分值 100 分。随机抽取 1 个案例考核,由护士长、带教秘书组织考核及进行成绩评定。②培训效果评价。培训组老师查阅文献并结合 ICU 新入职护士特点设计,共 6 个条目,每项以“认可/不认可”作答,采用问卷形式调查,计算“认可”人数。

1.2.3 统计学方法 采用 SPSS22.0 软件进行统计分析,行 *t* 检验、 χ^2 检验,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 两组新入职护士考核评定成绩比较 见表 1。

表 1 两组新入职护士考核评定成绩比较

组别	人数	病情判断	应急能力	专科知识	操作技能
对照组	28	74.96±3.24	77.32±2.45	83.64±3.12	85.61±2.41
观察组	30	87.67±2.55	89.50±3.13	90.40±3.05	91.83±2.26
<i>t</i>		16.657	16.430	8.346	10.156
<i>P</i>		0.000	0.000	0.000	0.000

2.2 两组新入职护士培训效果评价比较 见表 2。

3 讨论

3.1 九宫格笔记有利于新入职护士提升专科技能 ICU 需要掌握的专科知识和操作技能内容多、时间紧,并且要求尽快熟练掌握参与临床护理工作,对于新入职护士而言,无疑是巨大的挑战,而学习和记忆离不开笔记的整理和复习^[6-8]。工作中的“随时记”不像课堂笔记,有老师精心梳理并有充裕时间摘记整理,它要求

快速、简明,逻辑清晰,重点突出。九宫格笔记满足上述要求的同时以图像形式呈现,较文字方式记忆难度下降,记忆牢固度显著提高^[9-10]。无论是制度流程、仪器使用,还是应急预案和护理规范,都可以通过九宫格

笔记教学法找准关键,理清思路,强化记忆,提升学习能力。本研究在专科知识和操作技能 2 项考核评定中,观察组成绩均显著高于对照组(均 $P < 0.01$)。

表 2 两组新入职护士培训效果评价比较

人(%)

组别	人数	利于理解记忆 提高学习能力	利于把握重点 提升专科技能	利于思考分析 锻炼临床思维	利于应急处置 提高工作效率	利于反思总结 减少护理差错	利于缓解焦虑 提升工作热情
对照组	28	20(71.4)	15(53.6)	12(42.9)	12(42.9)	20(71.4)	16(57.1)
观察组	30	30(100.0)	30(100.0)	29(96.7)	27(90.0)	29(96.7)	28(93.3)
χ^2		7.685	17.952	20.239	14.612	7.037	10.359
P		0.002	0.000	0.000	0.000	0.011	0.002

3.2 九宫格笔记有利于新入职护士锻炼临床思维

九宫格笔记是一种笔记形式,更是一种记忆思考模式,它既提供流程化的逻辑思维,也给予发散式的结构化思维,做笔记的同时思考“是什么、为什么以及怎么做”,通过深入思考、联系、拓展专科知识和技能,训练并形成思维敏捷、执行迅速、处置周全的能力,能最大限度地解决新入职护士临床判断能力缺乏、应急能力不足的问题,从而迅速达到洞察病情,果断处理的岗位要求。本研究在病情判断和应急能力 2 项考核评定中,观察组显著高于对照组(均 $P < 0.01$)。

3.3 九宫格笔记有利于新入职护士缓解工作压力

新入职护士由于临床经验缺乏,专业技能不娴熟,是护理不良事件的高发人群,如发生非计划拔管、压力性损伤、用药错误等^[11-12],当事人面临极大的心理压力,自觉无法胜任护理工作,产生焦虑、厌恶、抑郁、恐惧等负性情绪,重者甚至离职^[13-15]。这时除了安抚情绪和寻找原因外,还需给他们提供有力的解压“武器”。从自身欠缺的忽略的失败的问题入手,利用九宫格不断追问“为什么和怎么办”,不仅能逐层剖析出原因,还能从“根”上总结出对策,将之运用于临床工作中,得到及时反馈,让点滴的收获可视化,让努力的过程被记录,让这些“小成功”自我激励,从而缓解压力,增加工作热情。因而在新入职护士培训效果评价中,观察组各项认可率显著高于对照组($P < 0.05$, $P < 0.01$)。

4 小结

九宫格笔记应用于 ICU 新入职护士培训,有助于提升专科技能,锻炼临床思维以及缓解工作压力。通过提供给新入职护士简便易行的学习思考工具,将临床工作中的难点重点简化、深入、提炼,激发其学习兴趣和工作热情。同时,值得注意的是,培训组老师也需积极引导如何有效使用九宫格笔记,提高学习思考的广度、深度,保障理论和实践有效结合。由于研究时间和样本数量有限,经验尚不成熟,有待进一步完善这一培训方式,让更多新入职护士受益,提高培训

质量。

参考文献:

- [1] 黄严金,邱文金,陈小平. 基于岗位胜任力的新入职护士规范化培训体系的构建[J]. 中国继续医学教育,2018,10(34):1-3.
- [2] 毛丽莉,王志英,韩佳夏,等. 新入职护士规范化培训需求调查分析[J]. 广西医学,2018,40(5):588-590.
- [3] 李洁琼,温绣茜,张永鹏,等. 探讨“成长导师陪伴制度”在新入职护士规范化培训中的应用[J]. 中国医学伦理,2018,31(11):1422-1426.
- [4] 何国龙,刘洋,张莺. 手术室新入职护士实施一对一专科导师制培训的效果[J]. 护理学杂志,2018,33(14):46-47.
- [5] 松村宁雄. 曼陀罗式联想笔记术:关键行动,目标导向[M]. 郑衍伟,译. 台北:智富出版社,2016:114-124.
- [6] 赵斯明.“3R”笔记策略在高中英语教学中的探索与实践[J]. 江苏教育(中学教学版),2015(5):35-37.
- [7] 吕亚青,杨岩岩,蔡翠翠. 工作笔记情景再现案例教学法在手术室新护士培训中的应用[J]. 护理学杂志,2014,29(2):62-64.
- [8] 谭琳. ICU 护士自学笔记的状况分析及培训启示[J]. 海南医学,2012,23(2):153-154.
- [9] 高剑,郑祖强,赵星宇,等. 基于 OSBC 的视觉形象记忆在医学教学中的应用[J]. 吉林医药学院学报,2018,39(2):113-114.
- [10] 高晓雷,孙敏,任晓飞,等. 视觉记忆的海拔效应——来自配对联想学习任务的证据[J]. 高原科学研究,2018,2(1):77-82.
- [11] 杨惠,金梅. 新入职护士安全文化培训及效果研究[J]. 中华护理杂志,2018,53(8):983-989.
- [12] 黄红艳,王银凤,周松,等. 情景体验法在新入职护士护理不良事件防范培训中的应用[J]. 护理学杂志,2018,33(1):64-65.
- [13] 钟梦诗,唐楠,陈星等. 新入职护士负性情绪与心理弹性的相关性[J]. 中国健康心理学杂志,2018,26(5):732-735.
- [14] 李冬梅,孟萍,谢明,等. 护士焦虑及与职业紧张关系[J]. 中国公共卫生,2013,29(4):586-587.
- [15] 汪苗,杨燕. 护士职业倦怠、离职倾向和心理弹性[J]. 中国健康心理学杂志,2015,23(9):1327-1330.

(本文编辑 王菊香)